

آماده باش برای زندگی!



تغییرات عمیق و سریع فرهنگی و اجتماعی زندگی مدرن، بسیاری از شهروندان ایرانی را در رویارویی با مسایل زندگی دچار مشکل کرده است. به طوری که اکثر آن ها فاقد توانایی ها و مهارت های لازم در مواجهه با زندگی جدید بوده و بسیار آسیب پذیرند! آمار بالای خودکشی، افسردگی، طلاق، اعتیاد، اختلالات روانی، قتل و ... در کنار مهم ترین عوامل مرگ و میر یعنی بیماری های قلبی - عروقی، سوانح و حوادث، گویای این امر است که زندگی سالم به «زیستن دشوار» تبدیل شده است. پیچیدگی روابط و مناسبات انسانی، نفوذ و گسترش و سایل ارتباط جمعی، تنوع در مصارف زیستی و فرهنگی به همراه افزایش جمعیت و مطالبات آنان و مهم تر از همه تغییرات ایده آل ها و آرمان های بشر امروزی، زیستن را از وضعیت همگون و ساده به وضعیتی ناهمگون و پیچیده تبدیل کرده است.

این وضعیت اگر چه از سویی به تحولات پرشتاب و پیچیده ی جامعه ی مدرن ربط دارد، اما از سویی دیگر و مهم تر از آن به ناکارآمدی نهادهای فعلی خانواده، نظام آموزشی و سایر نهادهای فرهنگی ما برمی گردد. نظام خانوادگی و آموزشی ما نتوانسته خود را با تحولات ارزشی، فرهنگی و تکنولوژیکی جامعه ی جدید وفق دهد. این امر ضمن این که از شکاف نسل ها تأثیر پذیرفته بر عمق این شکاف نیز افزوده است. بخشی از نابسامانی های خانوادگی و چالش های تربیتی که در درون خانواده های ایرانی در رابطه با فرزندانشان وجود دارد به ناآگاهی و نداشتن تجربه و مهارت های زیستن در جامعه مدرن بر می گردد که خود بزرگسالان به آن دچار هستند!

در حقیقت نسل جدید به دلیل فقر آگاهی و اطلاعات نسل پیشین نسبت به تحولات زندگی جدید دچار آسیب می شود. نهادهای فرهنگی و مدنی نیز به دلیل همین ضعف نمی توانند کمبودها و کاستی های نظام خانوادگی را جبران کنند. به عنوان مثال نظام آموزشی ما تنها مبتنی بر پرورش هوش ذهنی استوار است و به هوش اجتماعی و عاطفی توجهی ندارد. چه بسا نخبگان و تیزهوشانی که در رشته ی علمی خود سرآمدند اما در حل مسایل روزمره ی زندگی خود باز می مانند. مثلاً با یک شکست عاطفی در هم می ریزند و احساس عجز می کنند یا در مطالبه حقوق اجتماعی خود ناتوانند. زندگی مدرن، متنوع و پیچیده است و به مهارت هایی فراتر از آن چه که خانواده و مدرسه به انسان می آموزد نیازمند است. مهارت هایی که فراتر از تأمین بهداشت روانی و ایمن کردن فرد در برابر آسیب های روانی - اجتماعی، به او بیاموزد که چگونه از زندگی لذت هم ببرد. این هدف و توانایی در زندگی پیچیده مدرن امروزی، هنری بس گرانبهاست.

مهارت های زندگی Life skills را می توان در سه معنی یا شیوه زیستن تقسیم کرد:

- 1- مهارت های مربوط به امرار معاش مانند این که چگونه فرد مشغول کار شود. در این مرحله با افزایش سطح دانش و معلومات شهروندان، آنها را برای کسب یک حرفه ی ویژه در جامعه آماده می سازیم. این توانایی نه تنها چرخه ی معیشت افراد را می چرخاند بلکه در تأمین سلامت روانی و اجتماعی آنان تأثیر مثبت می گذارد.
- 2- مهارت های مراقبت از خود مانند مصرف غذاهای سالم، درست مسواک زدن، ورزش و... این مهارت ها به حفظ و نگهداری سلامت جسمانی افراد یاری می رساند. به خاطر بسپارید که این مهارت ها کم ارزش و بی اهمیت نیستند. سلامت روان و سلامت اجتماعی بر پایه های سلامتی جسمی استوار است. مصداق این سخن همان ضرب المثل معروف است که «عقل سالم در بدن سالم است».

3- مهارت‌های توانمندی افراد در مواجهه با موقعیت‌های پرخطر زندگی،



مانند توانایی نه گفتن در مقابل فشار دیگران جهت استفاده از مواد مخدر، توانایی مقابله با افسردگی در موقعیت های دشوار زندگی، کنترل خشم و عصبانیت و ... در واقع مهم ترین بخش از آموزش مهارت های زندگی به این قسمت مربوط می‌شود و منظور ما در این مقاله نیز اهمیت و ضرورت این بخش از مهارت‌های زندگی است . با این توصیف مهارت های زندگی، مهارت هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی، اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که به طور موثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبه رو شود، به عبارت دیگر هدف از آموزش مهارت های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی- اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب

زنده به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح سلامت روان افراد است. در این مجموعه بر آن هستیم تا شما را با این مهارت ها (توانمندی افراد در موقعیت های پرخطر) آشنا سازیم

اهداف مهارت های زندگی

بخشی از اهداف مهارت‌های زندگی عبارت‌است از:

- ✚ تقویت اعتماد به نفس
- ✚ تقویت روحیه مشارکت و همکاری
- ✚ رشد و تقویت عواطف انسانی
- ✚ ایجاد روحیه مقاومت در برابر تبلیغات مسموم
- ✚ کمک به شناسایی و بیان احساسات
- ✚ تأمین سلامت جسمی و سلامت روانی
- ✚ تقویت مهارت‌های ارتباطی
- ✚ ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع
- ✚ تقویت روحیه همزیستی مسالمت‌آمیز
- ✚ ارتقاء سازگاری فرد با خودش، با دیگران و محیط اطرافش

نکته: مهارت با دانستن و علم متفاوت است. همانطور که یک نفر با خواندن کتاب شنا، فقط علم پیدا می کند ولی شنا کردن یاد نمی گیرد، دانستن این مهارتها هم کافی نیست، بلکه با تمرین و به کارگیری به مرور در زندگی روزانه، شاهد نتایج رضایت بخش آن خواهیم بود.

مهارت‌های زندگی شامل ده مهارت اصلی و اساسی هستند که در زیر به تعریف کوتاهی از آنان اشاره شده است.

1- مهارت خود آگاهی : توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت خود و خواسته ها، نیازها، رغبت ها و تصویر واقع بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت‌های خود را بهتر بشناسیم با کسب این مهارت به سوال اساسی من کیستم؟ پاسخ می‌گوییم.

2- مهارت همدلی : این که فرد بتواند مسایل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند و به آن احترام بگذارد این مهارت موجب می‌شود تا به دیگران توجه کرده و آن‌ها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیک تر شویم

3- مهارت روابط بین فردی : مهارتی است که موجب می‌شود ضمن تقویت روحیه مشارکت، اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران بتوانیم مرزهای روابط بین خود و کسانی که دوستان داریم را تشخیص داده و هر چه زودتر به دوستهای نامناسب و ناسالم خود خاتمه دهیم

4- مهارت ارتباط موثر : کسب این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه نمایم تا ضمن به دست آوردن خواستهای خود، طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید

5- مهارت تفکر خلاق : فکر کردن مهارتی است که از کودکی می آموزیم. مهارت تفکر خلاق، قدرت کشف و تولید اندیشه ی جدید را برای ما فراهم می آورد. مهارت تفکر خلاق به ما کمک می کند در مواجهه با حوادث ناگوار چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم

تفکر خلاق «نوع دیگر دیدن» است، در این تفکر، مشکل یک عامل مزاحم به حساب نمی آید بلکه یک فرصت برای کشف راه حل های نو و بدیع تلقی می شود که تاکنون کسی به آن توجه نکرده است

6- مهارت تفکر نقادانه : کسب این مهارت به ما می آموزد تا هر چیزی را به سادگی و در بست قبول یا رد نکنیم، ابتدا در مورد آن موضوع سوال و استدلال کنیم، سپس بپذیریم یا رد کنیم. کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند، فریب دیگران را نمی خورند و به راحتی جذب گروه ها و افراد و مواد مخدر نمی شوند، چرا که همواره با سوال کردن به عاقبت کار می اندیشند.

7- مهارت حل مسئله : ما هر روزه با مسایل فراوانی روبه رو هستیم که برخی ساده و برخی پیچیده اند. مهارت حل مسئله این توانایی را به ما می دهد که با توجه به تجارب عملی و توانمندی های ذهنی خود بتوانیم در جهت «حل مسئله» یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم

8- مهارت تصمیم گیری : مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند تا به کمک اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه ی خود، از بین راه حل های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم

9- مهارت مقابله با استرس : فراگیری این مهارت به ما کمک می کند تا استرس های مختلف و اثرات آن را شناخته و راه های گاهی یا مدیریت بر آن ها را کسب نماییم

10- مهارت مدیریت بر هیجان ها : اگر بتوانیم مدیریت مطلوبی بر هیجان های خود مانند شادی، غم، خشم، ترس، یاس، اضطراب و ... داشته باشیم، بسیار مطلوب است. کسب این مهارت به ما کمک می کند تا ضمن شناسایی هیجان های خود و دیگران و تأثیر آن ها بر تفکرات و رفتارهایمان بتوانیم در مقابل آن ها واکنش مناسب را از خود بروز دهیم

غالبا مهات های زندگی به صورت جفت جفت طبقه بندی می شوند، زیرا بین هر جفت ارتباط طبیعی وجود داشته و در حقیقت به منزله ی دو روی سکه هستند. که عبارتند از:

خود آگاهی / همدلی

ارتباط موثر / روابط بین فردی

تصمیم گیری / حل مسأله

تفکر خلاق / تفکر انتقادی

مقابله با هیجانات / رهایی از استرس

مهارت خود آگاهی / مهارت همدلی :



خود آگاهی
آگاهی فرد از «موجودیت» خود بدین مفهوم که کیست ؟ و چیست ؟
به کجا خواهد رفت ؟ و چرا آمده است
خود قبل از یادگیری زبان شکل می گیرد و مهمترین منبع شکل گیری «خود» مادر است. اما تا بلوغ مراحل متعدد دیگر را طی می کند تا فرد به یک خود تثبیت شده تری برسد . کاری که باید بکنیم این است که خود را بشناسیم و یاد بگیریم که با خود چگونه کنار بیاییم همواره به نکات مثبت خود بیشتر اهمیت داده و منفی ها را حذف کنیم
مهارت خود آگاهی شامل اجزایی از قبیل موارد ذیل می باشد :

✚ آگاهی از نقاط قوت

✚ آگاهی از نقاط ضعف

✚ تصویر خود واقع بینانه ، آگاهی از حقوق و مسئولیتها

✚ توضیح ارزشها

✚ انگیزش برای شناخت.

به خاطر داشته باشیم مدارا کردن از درون خود فرد آغاز می شود برای دوست داشتن دیگران ابتدا باید خود را با همه توانایی ها و ناتوانی ها دوست داشته باشیم

همدلی :

- یعنی از دریچه چشم مخاطب به مسئله نگاه کرن، همانگونه که او حس می کند، حس کنیم و نهایتاً به یک حس مشترک رسیدن . همدلی در دل مهارت خود آگاهی و هسته اصلی مهارت ارتباط است. همدلی زمانی اتفاق می افتد که ما بر تشابهاتمان تکیه کنیم نه تفاوت هایمان در این صورت است که مخاطب احساس غریبه بودن نمی کند و در کنار ما احساس امنیت می کند و نهایتاً به یک حس مشترک برسیم.



گامهای رسیدن به همدلی :

- پرهیز از ارزیابی و قضاوت رفتار طرف مقابل
- خود را در جایگاه فرد قرار دادن
- افزایش تحمل و ظرفیت روانی
- رشد شخصیتی (یک انسان رشد یافته توان همدلی بیشتر دارد)
- داشتن دلی بی کینه ، حسد، کبر ، غرور و طمع
- دوست داشتنی شدن و
- و بالاخره همدلی یعنی همانگونه که دیگری می فهمد، ما هم بفهمیم که البته دیدن یک موقعیت از دیدگاه فرد دیگر ، الزاماً به معنای موافق بودن نیست

● روش آموزش مهارت های زندگی برای ایجاد خود آگاهی و همدلی

مهم ترین شیوه ها در یادگیری فعال و مبتنی بر تجربه، تکنیک هایی است که در زیر به آن اشاره می شود:

- 1- بارش فکری : این روش شیوه ای خلاق در ایجاد نظرات و عقاید مختلف در مورد یک موضوع خاص است . در این شیوه، مسأله یا موضوعی طرح می شود و از گروه خواسته می شود تا همه بتوانند آن را مشاهده کنند . بارش فکری فرصتی را فراهم می آورد تا نظرات و عقاید افراد بدون انتقاد پذیرفته شود و به افراد یاد می دهد که قبل از تصمیم گیری به جستجوی اطلاعات پردازند
- 2- ایفای نقش : در این شیوه بر اساس یک متن یا موقعیت، نمایشی اجرا می شود. ایفای نقش یکی از مهم ترین شیوه های برنامه ی آموزش مهارت هاست، زیرا به افراد فرصت می دهد تا آموخته های خود را در موقعیت های مختلف تمرین کنند .
- 3- فعالیت در گروه های کوچک : همان طور که مطرح شد؛ استراتژی آموزش مهارت ها، یادگیری مشارکتی است . با استفاده از این روش، افراد در گروه ها به فعالیت های مشترک و گروهی می پردازند . با این کار نه تنها یادگیری آنان افزایش می یابد بلکه همکاری، همفکری، مهارت های اجتماعی و تعاملات اجتماعی آنها نیز رشد می یابد .
- 4- سوال کردن : آموزش مهارت های زندگی همواره با سوال کردن آغاز و با آن نیز خاتمه می یابد .
- 5 - سرمشق گیری : در برنامه آموزش مهارت های زندگی، علاوه بر این که خود آموزش دهنده می تواند مدل مثبتی برای آموزش مهارت ها باشد، معمولاً از یک میهمان نیز دعوت می شود تا تجربه ی شخصی خویش را بازگو کرده و احساسات خود را ابراز کند.

بدیهی است با استفاده از شیوه های بالا فرد به نوعی خود آگاهی دست می یابد و از رهگذر تعاملات اجتماعی می تواند مهارت همدلی را تمرین کند.

● مهارت ارتباط مؤثر / روابط بین فردی

بطور کلی می توان گفت این مهارت ها شامل مهارت های اصلی ارتباط با دیگران، سازگاری با آنها، مهارت های دوست یابی و مهارت های حل تعارض های بین فردی است

- برای بهبود این مهارت باید: (1) خود را بشناسیم (2) خود را بپذیریم (3) زمینه‌ی مطمئن و امنی را برای این کار انتخاب کنیم
- یکی از راه‌های بهبود ارتباطات بین فردی، استفاده از کلمات مثبت در حین صحبت و گفتگوست. این مسأله به خصوص وقتی اهمیت زیادی پیدا می‌کند که طرف مقابل نگران موضوعی است و شما می‌خواهید به او دل‌داری بدهید. برای مثال در چنین مواردی به جای این که به فرد بگویید نگران نباش، مشکل خاصی وجود ندارد؛ که در آن از دو کلمه منفی «نگران» و «مشکل» استفاده شده، می‌توانید بگویید «مسائلی وجود دارد، ولی مطمئنم که آن را حل خواهی کرد»
- اختلاف نظر و تعارض در ارتباطات بین فردی، امری کاملاً طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است که به دلیل منحصر به فرد بودن هر انسانی بوجود می‌آید. تعارض، بخودی خود بد و زیان بخش نیست و در واقع اگر بصورت سازنده‌ای حل و فصل شود، سبب رشد افراد نیز می‌گردد. مراحل حل تعارض‌های بین فردی عبارت‌اند از:

1- پذیرش اختلاف نظر و تعارض به عنوان یک امر کاملاً طبیعی

2- تعیین مشکل و احساس‌های حاصل از آن

3- شناخت تمامی راه‌حل‌های ممکن

4- ارزیابی راه‌حل‌ها و انتخاب راه‌حلی که برای هر دو طرف قابل پذیرش است.

5- بررسی تأثیر راه حل

از آنجایی که در تعارض‌های بین فردی با حل مسأله بین دو موجود انسانی سر و کار داریم راهکارهای زیر نیز پیشنهاد می‌گردد

- 1- قبل از اینکه بتوانید کنترل احساسات و رفتار خود را در دست بگیرید حرفی نزنید و فقط سعی کنید تا خود را آرام کنید.
- 2- از گفتن کلماتی که بار قضاوتی داشته و حاکی از یک ارزیابی است (مانند بی‌ملاحظه و ...) اجتناب کنید. در چنین مواردی سعی کنید بدون برچسب زدن به طرف مقابل، از جملات توصیفی برای بیان احساس خود استفاده کنید
- 3- از جملات مطلق استفاده نکنید، زیرا جلوی ابراز عقاید دیگران را گرفته و ارتباط را محدود می‌کند. به دیگران نیز فرصت اظهار نظر بدهید.

● مهارت تصمیم‌گیری / حل مسأله

این را بدانیم که موضوعهائی روزانه بعنوان مشکل یا مسئله برای هر یک از ما مطرح می‌شود اگر چنانچه درست در مورد آنها تصمیم نگیریم و حل نشده باقی بمانند فشار روانی ایجاد می‌کنند که هم به بدن ما آسیب می‌رساند و هم به سلامت روان. پرورش توانائی تصمیم‌گیری و حل مسئله به ما کمک می‌کند تا بتوانیم به طور فعال و توانا در مورد رفتار و اعمال خود تصمیم بگیریم. برای انتخابهای خود به ذهن مان مهلت سنجیدن بدهیم و پس از ارزیابی صحیح نتیجه هر انتخاب را به دور از هر گونه شتابزدگی یا تردید تصمیم بگیریم

سبک تصمیم‌گیری یعنی الگوی پردازش اطلاعات و رفتار تصمیم‌گیری. البته این سبک‌ها ممکن است با گذشت زمان تغییر

کرده و یا در موقعیت‌های مختلف فرق کند. در اینجا هفت سبک تصمیم‌گیری ارائه می‌شود که البته با هم هم پوشی دارند.

1- سبک تصمیم‌گیری منطقی: در این سبک، فرد به صورت بی‌طرفانه و منطقی تمام اطلاعات مهم مربوط به

تصمیم را ارزیابی می‌کند و سپس با توجه به اهداف خود، بهترین راه حل را بر می‌گزیند.

2- سبک تصمیم‌گیری احساسی: در این سبک مبنای انتخاب فرد آن است که احساس وی به صورت

شهودی چه چیز را درست می‌داند. در اینجا تأکید بر تماس با حس درونی، ترجیحات ذهنی و فرایند ارزشی درونی است.

این سبک ممکن است فرد حق انتخاب های مختلف را در نظر گرفته و ارزیابی کند، ولی ملاک نهایی انتخاب این است که چه حس می کند تا این که چه فکر می کند

3- سبک تصمیم گیری بیش گوش بزن گ: در این سبک فرد به قدری تحت تأثیر تعارض و استرس تصمیم گیری، مضطرب و برانگیخته می شود که کارآمدی تصمیم گیری وی کاهش پیدا می کند. در چنین حالتی معمولاً فرد نمی تواند اطلاعات مربوط را به میزان کافی در نظر گرفته و سبک و سنگین کند و یا ممکن است به قدری در جزئیات فرو رود که پرسپکتیو را از دست بدهد

4- سبک تصمیم گیری اجتنابی: در این سبک، فرد یا لزوم تصمیم گیری را انکار می کند و یا امیدوار است که همه چیز خود به خود درست شود و یا به تکنیک های به تأخیر انداختن مثل امروز و فردا کردن متوسل می شود. در اینجا هدف، حفظ آسایش روان شناختی کوتاه مدت به هزینه ی گزاف است

5- سبک تصمیم گیری تکانه ای: در این سبک فرد به سرعت و بر مبنای تکانه های ناگهانی تصمیم می گیرد و به ارزیابی آرام و منطقی حقایق نمی پردازد.

6- سبک تصمیم گیری مطیعانه: در این سبک فرد بر اساس انتظارات دیگران تصمیم می گیرد. ویژگی اصلی این سبک انفعال است. فرد اجازه می دهد دیگران تصمیم ها را به او تحمیل کنند یا اجازه می دهد که دیگران برای وی تصمیم بگیرند.

7- سبک تصمیم گیری اخلاقی: در این سبک، مبنای انتخاب یک کد اخلاقی است که می تواند مربوط به تعلیمات مذهبی بوده و یا در صورتی که فرد مذهبی نباشد بر اساس اصول اخلاقی شخصی وی باشد. این تصمیم ها، بازتاب علاقه اجتماعی و نیز علاقه به خود می باشد.

سبک تصمیم گیری منطقی که کارآمدترین سبک است خود دارای هفت مرحله ی زیر است:

الف) مرحله ی مواجه شدن با تصمیم:

این مرحله از 3 ویژگی زی حاصل می شود:

1- باز بودن نسبت به اطلاعات خارجی و محیط اطراف

2- باز بودن نسبت به اطلاعات درونی

3- وضوح و تمرکز موضوع و پرهیز از جملات مبهم و کلی

ب) مرحله ی خلق حق انتخاب ها و جمع آوری اطلاعات درباره ی آنها: در اینجا باید قواعد بارش فکری یعنی عدم انتقاد از ایده ها،

خوشامدگویی به هر ایده ای و اهمیت دادن به آن را در مورد خود نیز به کار بریم.

ج) ارزیابی پیامدهای پیش بینی شده ی حق انتخاب ها: بهترین راه برای ارزیابی پیامدهای احتمالی تصمیم مورد نظر برای دیگران،

این است که به جای این که ذهن آنها را بخوانیم، اجازه دهیم کف خودشان حرف بزنند.

د) متعهد کردن خود به یک تصمیم

ه) طرح ریزی برای چگونگی اجرای تصمیم

و) اجرای تصمیم: در این مرحله توجه به موارد زیر ضروری است:

1- زمان‌بندی

2- تعارض پس از تصمیم‌گیری در هنگام آغاز اجرای تصمیم زیاد است ولی وقتی روند کار را ادامه داده و نسبت به درستی تصمیم خود اعتماد پیدا کنیم، تعارض و اضطراب نیز کاهش می‌یابد.

3- عذر و بهانه نیاوردن

4- باید در مقابل عکس‌العمل‌های دیگران هم قوی و هم انعطاف پذیر باشیم

5- پاداش دادن به خود

6- کنار آمدن با حس‌نومیدی و درماندگی

ز) ارزیابی پیامدهای واقعی اجرای تصمیم

● مهارت حل مسئله:



گفتیم که مهارت تصمیم‌گیری در ارتباط با مهارت حل مسئله است .
حل مسئله یکی از مهم‌ترین فرآیندهای تفکر است که به ما کمک می‌کند تا مقابله مؤثری با مشکلات و چالش‌های زندگی داشته باشیم .
حل مسئله شامل 5 مرحله است که قبل از بررسی این مراحل، باید به شرط ضروری برای وارد شدن در فرآیندهای مسئله‌پیردازیم و آن «پذیرش مسئله» است . در پذیرش مسئله دو بعد متمایز وجود دارد : نخست اعتراف به وجود مشکل و دوم متعهد کردن خود به تلاش برای حل مشکل. بعد از پذیرش مسئله 5 مرحله زیر در فرآیند قابل توجه است:

1- مشکل چیست: مرحله‌ی اول حل مسئله، تعیین دقیق مشکل و مسئله است . برای مثال این دو صورت مسئله مختلف را در نظر بگیرید:

«من آدم بدبختی هستم» «من فقط کارم را از دست داده‌ام».

این مرحله دارای مراحل فرعی زیر است:

الف) درباره‌ی مسئله چه اطلاعاتی داریم.

ب) می‌خواهیم به چه نتایجی برسیم.

ج) چطور مسئله را تعریف می‌کنیم.

2- در نظر گرفتن راه‌حل‌های مختلف حل مسئله: نکته‌ی مهم در این مرحله آن است که نباید هیچ‌گونه ارزیابی و قضاوتی در مورد راه‌حل‌ها صورت گیرد، چون در غیر این صورت جریان آزاد ایده‌ها با مانع روبرو می‌شود . ارزیابی مخصوص مرحله‌ی بعد است.

3- ارزیابی راه‌حل‌ها: بر اساس سه مورد زیر صورت می‌گیرد:

الف) تعیین مزایای راه حل

ب) تعیین معایب راه حل

ج) تعیین اطلاعات دیگری که برای ارزیابی راه حلها نیاز داریم .

4- انتخاب راه حل و برنامه ریزی برای اجرای راه حل: استراتژی هایی که به انتخاب راه حل کمک می کنند عبارتند از :

الف) ارزیابی و مقایسه راه حلها

ب) خلق یک راه حل جدید

ج) امتحان کردن راه حل در تصور خود

5- ارزیابی تأثیر راه حل: نکته ی مهم در این مرحله آن است که وقتی برای حل یک مسأله تلاش می کنیم، نباید در این

دام بیفتیم که فقط یک راه حل درست وجود دارد و اگر آن راه حل به نتایج مورد نظر دست نیافت، همه چیز از دست رفته است. ما باید مرتب این نکته را به خود یادآوری کنیم که غالباً برای حل مشکلات راه حل های متعددی وجود دارد و هر راه حلی که بر می گزینیم یک راه حل موقتی و آزمایشی است. زیرا صرف نظر از این که تجزیه و تحلیل مسائل و مشکلات چقدر دقیق و سیستماتیک بوده، در نهایت این تجربه است که به ما می گوید که آیا تصمیم ها درست بوده اند و یا نیاز به تغییر و تعدیل دارند

● مهارت های تفکر خلاق / تفکر انتقادی

بطور کلی در تفکر خلاق ما از شیوه های زیر کمک می گیریم:

✚ تفکر مثبت

✚ یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)

✚ ابراز خود

✚ تشخیص حق انتخاب های دیگر (برای تصمیم گیری)

✚ تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات

در تفکر انتقادی نیز شیوه های زیر به کمک ما می آیند

✚ ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش ها، نگرش ها و رفتار

✚ آگاهی از نابرابری ها، پیش داوری ها و بی عدالتی ها

✚ واقف شدن به این مسأله که دیگران همیشه درست نمی گویند

✚ آگاهی از نقش یک شهروند مسئول

یکی از ابعاد مهم تفکر انتقادی، بررسی دقیق موقعیت ها با پرسیدن سؤالات مناسب و مربوط است .

در حقیقت توانایی پرسیدن سوال مناسب به فهم بیشتر دنیا کمک کرده و موجب می شود که تصمیم های آگاهانه تری بگیریم.

یکی از شیوه ها در این تفکر آن است که از خود سؤال کنیم چرا به بعضی عقاید وابسته هستیم و چطور به این نظرات

رسیده ایم. منبع اصلی عقاید و نظرات معمولاً چهار مورد زیر است :

1- مراجع قدرت (مانند والدین، آموزگاران و ...)

2- کتب

3- شواهد حقیقی

لازم است در تفکر انتقادی به ارزیابی اعتبار این منابع بپردازیم. ترکیب دو توانایی مشاهده موقعیت‌ها از نقطه نظر دیگران و بررسی دلایل و شواهد نقطه نظرات مختلف به فهم کامل‌تر و بینش عمیق‌تر نسبت به موقعیت‌های زندگی کمک می‌کند

● مهارت‌های مقابله با هیجانات و مقابله با استرس

استرس یک حقیقت زندگی روزمره بوده و هیچیک از ما نمی‌توانیم از آن اجتناب کنیم. استرس هر تغییری است که باید خود را با آن سازگار کنیم. برخی از این تغییرات کوچک و جزیی بوده و سازگاری چندانی را طلب نمی‌کنند، ولی برخی



دیگر تغییرات بزرگی را در زندگی به وجود آورده و مستلزم تلاش زیادی برای سازگاری مجدد است. استرس‌ها از سه منبع اصلی سرچشمه می‌گیرند: **عوامل روانی اجتماعی، عوامل محیطی و افکار خود فرد**.

عوامل روانی اجتماعی عواملی در زندگی روزمره هستند که موجب استرس می‌شوند، مانند فشارهای کاری و خانوادگی، دردهای روزانه، پیش‌داوری‌ها و حوادث اقتصادی اجتماعی مثل فقر. فشارهای محیطی

شامل سوانح و بلایا هستند. سومین منبع استرس از افکار خود فرد نشأت می‌گیرد و شامل احساس فرد در مورد خود، نگرش‌های وی نسبت به دیگران و تفسیرها و ارزیابی‌های وی می‌باشد. البته اگر چه استرس در زندگی تمام انسان‌ها وجود دارد و یک حقیقت اجتناب‌ناپذیر زندگی محسوب می‌شود، ولی واکنش‌های افراد نسبت به آن بسیار متفاوت است. دلیل این تفاوت، در نوع مقابله است. کسانی که هنگام روبرویی با استرس‌ها از مقابله‌های صحیح و سازگارانه‌ای استفاده می‌کنند، شدیدترین استرس‌ها را نیز با موفقیت پشت سر می‌گذارند. ولی کسانی که مقابله‌های ناسازگارانه، ناکارآمد و مضر دارند، توان روبرویی با کوچکترین استرس‌ها را نیز دارا نیستند.

مقابله، کوشش‌ها و تلاش‌هایی است که برای از بین بردن، برطرف کردن، به حداقل رساندن و یا تحمل استرس صورت می‌گیرد. این تلاش‌ها یا به صورت انجام دادن کار یا فعالیتی است و یا به صورت فعالیت‌های ذهنی و درون‌روانی می‌باشد. بنابراین مقابله شامل دو دسته اصلی است:

الف - مقابله‌ی مسأله‌مدارانه

ب - مقابله‌ی هیجان‌مدارانه

در **مقابله‌ی مسأله‌مدارانه**، فرد سعی می‌کند برای برطرف کردن استرس یا به حداقل رساندن آن کار یا فعالیتی انجام دهد و فعالیت وی معطوف به هدف است.

نمونه‌های این نوع مقابله عبارتند از:

🌈 تلاش در جهت حذف یا به حداقل رساندن استرس

✚ فکر کردن در مورد استرس

✚ برنامه‌ریزی

✚ کنار گذاشتن فعالیت‌های غیر ضروری و تمرکز بر استرس

✚ راهنمایی و مشورت گرفتن از دیگران

✚ جستجوی اطلاعات

مقابله‌ی هیجان‌مدارانه، مقابله‌ای است که هدف آن آرام ساختن خود و دست یافتن به آرامشی است که استرس آن را بر هم زده است. فرد به هنگام استرس، هیجان‌های منفی زیادی را تجربه می‌کند که مانع از تفکر و تصمیم‌گیری صحیح جهت حل مسئله و برطرف کردن آن می‌شود. بنابراین این نوع سبک مقابله نیز از اهمیت خاصی برخوردار است. نمونه‌های این نوع مقابله عبارتند از

✚ آرام ساختن خود

✚ درد دل کردن بلطرافیان

✚ ابراز محدود عواطف (مثل گریه)

✚ گفتگوی درونی مثبت

نکته‌ی مهم آن است که این دو نوع سبک مقابله، مانع‌الجمع نبوده و فرد می‌تواند از هر دو نوع سبک مقابله استفاده کند. یعنی ابتدا با سبک هیجان‌مدارانه خود را آرام کند و سپس با استفاده از مقابله‌های مسئله‌مدارانه سعی کند تا بر استرس فائق شود.

• آموزش آرام‌سازی

برای آموزش آرام‌سازی از تکنیک‌های مختلفی استفاده می‌شود، مانند آرام‌سازی پیش‌رونده‌ی ماهیچه‌ای، آرام‌سازی از طریق تخیل هدایت‌شده، روش تمرکز بر تنفس، تصویرسازی یک آرزو یا یک مکان امن و خوشایند.

فلسفه‌ی زیربنایی تمرین‌های آرام‌سازی این است که وقتی از این تکنیک‌ها استفاده می‌شود، ذهن آرام شده از یک حالت تحلیلی به یک وضعیت پذیرندگی می‌رسد. در این حالت افکار دیگر از ذهن بیرون رفته و دیدگاه وسیع‌تری در مورد موضوع پدیدار می‌شود. این دیدگاه وسیع، توان فکری فرد را افزایش داده و جا را برای افکار مثبت باز می‌کند.

• آموزش گفتگوی درونی مثبت

در هنگام مواجه شدن با استرس، افکار مختلفی به ذهن هجوم می‌آورند. ارزیابی که فرد از حادثه دارد، تأثیری که فکر می‌کند بر زندگی و آینده‌اش می‌گذارد و چیزهایی که به خودش می‌گوید نوع و شدت هیجان وی را در مقابل استرس تعیین می‌کند. برای مثال اگر در مقابل استرس به خود بگوید: «من شکست می‌خورم، نمی‌توانم از عهده‌ی این کار برآیم» پاسخ

فیزیولوژیک، تشدید شده، هیجان های منفی بوجود می آیند و مانع از مقابله ی مسئله مدارانه می شوند. جایگزین کردن گفتگوهای درونی مثبت، اعتماد به نفس و عزت نفس را افزایش داده و هر چه بیشتر این جملات مثبت گفته شود، فرد سریع تر به آرامش دست یافته و از برانگیختگی فیزیولوژیک رها می شود.

نکته ای که در اینجا باید ذکر شود آن است که گاهی با استرس هایی روبرو می شویم که توانایی کنترل و تغییر آنها را نداریم (برای مثال مرگ یکی از نزدیکان). در چنین مواردی، تنها راه، پذیرش است که خود یکی از استراتژی های مقابله با استرس محسوب می شود. تشخیص موقعیت های غیر قابل کنترل و تمیز آن از واقعیت هایی که قابل تغییر است، از اهمیت خاصی برخوردار است.

توصیه هایی برای افزایش مدیریت هیجانات

1- با تشکیل جلسات گروهی درباری احساسات و هیجانات خود مانند شادی و غم، عشق و تنفر، ترس و شجاعت و.. اطلاعات عینی تری پیدا کنیم.



2- هیجان ها را همانند میهمان خود عزیز بداریم ولی به آنها اجازه ندهیم هر

کلری که دوست دارند انجام دهند

3- سعی کنیم بر هیجانات مثبت و مطلوب خود مانند شادی، عشق، همدلی و ... بیفزاییم.

4- به کودکان کمک کنیم تا لغات و عباراتی را که در برگیرنده هیجانات و احساسات می باشند را بیاموزند و خود نیز بهتر احساسات خود را بیان کنیم .
برای مثال: «احساس بی قراری می کنم»، «احساس ناامیدی می کنم»، «احساس شادی می کنم» و ...

5- جهت کسب شناخت بهتر، احساسات و هیجانات دیگران را که با آن ها برخورد داریم و یا در خیابان و فیلم ها و کتاب های داستان می خوانیم یا می بینیم نامگذاری کنیم. برای مثال: «به نظر می رسد ناامید شده ای»، «مثل این که آن خادم در فیلم احساس حسادت می کند» و ...

6- از کودکان بخواهیم احساسات خود را نقاشی کنند مثال: «می تونی خشم خودت را نقاشی کنی؟»، «وقتی خیلی می ترسی قیافهات چه شکلی می شه؟ آن را برایم نقاشی کن.» و ...

7- ضمن به وجود آوردن محیطی امن و آرامش بخش درباره احساسات به راحتی صحبت کنیم و صداقت هیجانی را از طریق عشق بدون قید و شرط تشویق کنیم

8- توجه داشته باشیم که هیجانات نمایان شده معمولاً یک احساس ثانویه است مثلاً وقتی با کارنامه ی خراب فرزندمان روبه رو می شویم اول احساس ناامیدی می کنیم، سپس عصبانی می شویم و یا وقتی ماشین با سرعت جلوی اتومبیل ما می چد، اول می ترسیم سپس عصبانی می شویم.

9- هیجانات منفی ما از جمع شدن نیازهای هیجانی برآورده نشده ی ما به وجود می آید، پس بهتر است درباره هیجانات ظاهراً منفی مثل خشم گفتگو کنیم

10- به جای نام گذاری افراد با صفات گوناگون (دست و پا چلفتی، دیوانه، ترسو و...) احساسات آنان را نامگذاری کنیم. مانند: «اکنون احساس خجالت می کنی»، «مثل این که خشمگین هستی»، «به نظر می رسد که احساس ترس می کنی.» و ...

11- برای شناخت بهتر احساسات دیگران از دستور دادن، توهین و قضاوت و نصیحت و تهدید کردن پرهیز نموده و با گوش دادن به آنان و دقیق شدن به زبان بدن حالات و حرکات اعضای بدن و صورت احساسات آنها را شناسایی کنیم

12- هیجان های خود (مخصوصاً هیجانات منفی) را بلافاصله ابراز نکنیم

13- در حالات هیجانی شدید، بحث نکنیم و تصمیم بگیریم چون تابع احساسات منفی خواهیم شد

14- در هیجان های مثبت و منفی یکدیگر سهیم شویم

15- در کنترل هیجانات پر انرژی مثل خشم و تنفر از روش های آرمیدگی عضلانی، تنفس عمیق، قدم زدن، نوشیدن آب سرد، دویدن و.. استفاده نماییم

16- هر گاه تصور کردیم از نظر احساسی و هیجانی احتیاج به کمک و تقویت بیشتر داریم به دوستان یا تجربه و روانشناس و مشاور مراجعه نماییم

17- سعی کنیم رفتارهای هیجان های نامطلوب و سمی (مانند خشم، اندوه، افسردگی و...) را به تعویق انداخته و به تدریج ترک نماییم تا از اثرات مخرب آن در امان باشیم

18- تأثیر افکار بر احساسات و هیجانات بسیار زیاد است، ضروری است با شناخت افکار و افزایش خودآگاهی هیجانات خود را بیش از پیش کنترل نماییم

به یاد داشته باشیم که بزه و جرم و جنایت از احساس ضعف، احساس ناکامی، احساس تحت کنترل بودن و احساس مغبون شدن به وجود می‌آید. اسلحه و چاقو، آتش و سنگ و یا مواد مخدر، جانشین احساس محترم بودن می‌گردد.

کسانی که مورد احترام قرار می‌گیرند نیازی به اسلحه و چاقو برای قدرتمند شدن و یا سیگار برای احساس بزرگی و قدرت ندارند